

Guisado de Papas y Espinacas

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

12 onzas papas ralladas (tipo "hashbrowns")

pimiento verde, finamente picado

1/2 taza cebolla finamente picada

1/2 cucharadita sal

1/2 cucharadita pimienta negra

1 lata leche evaporada, sin grasa (12 onzas)

3/4 taza clara de huevo

1/2 taza queso tipo Monterey Jack, sin gasa, rallado

1 taza espinacas frescas, lavadas y picadas (bien compacta de)

1/2 taza tomates frescos, picados

Preparación

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Lávese bien las manos y el área de trabajo.
3. En un tazón grande, combine las croquetas de papa, pimiento verde, 1/4 taza de cebolla, sal, y 1/4 cucharadita de pimienta.
4. Engrase un molde para hornear de 8x8 pulgadas con aceite en aerosol. Presione la mezcla de tomate en el

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	4 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	15 mg
Sodio	490 mg
Total de Carbohidrato	21 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	15 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

fondo.

5. Hornee hasta dorar ligeramente las orillas, 20-25 minutos.

6. En un tazón grande, mezcle la leche evaporada, claras de huevo, 1/4 cucharadita de pimienta, quesos, espinacas, el 1/4 taza de cebolla y los tomates.

7. Reduzca la temperatura del horno a 350°F.

8. Vierta la mezcla sobre el hojaldre de papa. Cocine sin tapa hasta que se cuaje bien el centro, 40-45 minutos.

9. Cubra y deje reposar durante 10 minutos. Corte en 6 pedazos. Sirva caliente.

10. Cubra y refrigere los sobrantes 2 horas después de preparar.

Notas

Origen: Kansas State University Research and Extension, Fix it Fresh! Recipe Series